دليل المعلم



المستوى الأوّل

(للمرحلة الابتدائيّة)

الفصل الدراسي الأوّل

طبعة ابتدائيّة
1437 هـ


بسم الله الرحمن الرحيم

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمدُ للهِ معزِّ الإسلام بنصره، ومُذلِّ الشركِ بقهره، ومصرِّف الأمور بأمره، ومستدرجِ الكافرين بمكره، الذي قدر الأيام دولاً بعدله، وجعل العاقبةَ للمتقينَ بفضلِه، والصلاةُ والسلام على من أعلى اللهُ منارَ الإسلام بسيفِه.

أما بعد:

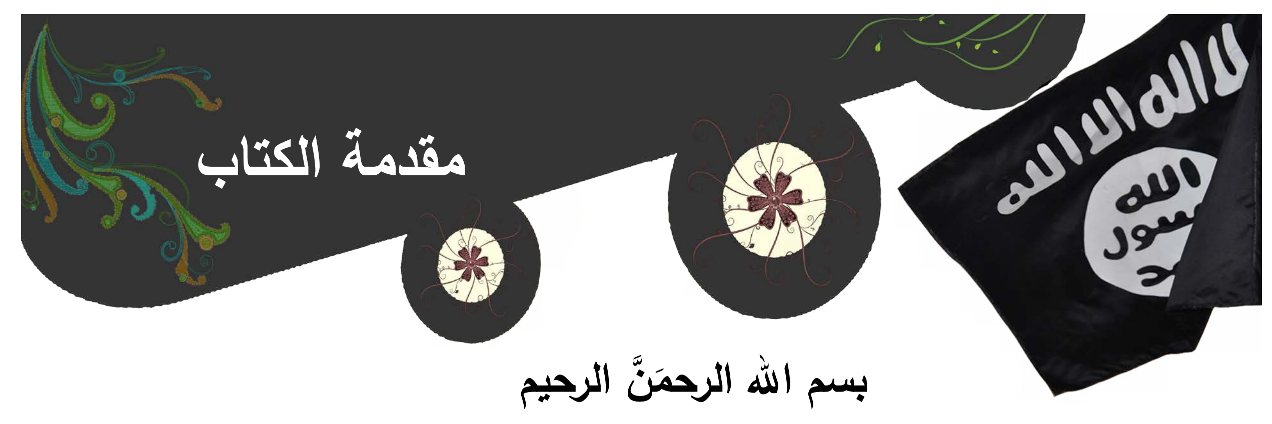
فإنه بفضل الله تعالى، وحسن توفيقه تدخل الدولة الإسلامية اليوم عهداً جديداً، وذلك من خلال وضعها اللبنة الأولى في صرح التعليم الإسلامي القائم على منهج الكتاب، وعلى هدي النبوّة وبفهم السلف الصالح والرعيل الأول لها، وبرؤيةٍ صافية لا شرقيّة ولا غربيّة، ولكن قرآنية نبوية بعيداً عن الأهواء والأباطيل وأضاليل دُعاة الاشتراكية الشرقيّة، أو الرأسمالية الغربيّة، أو سماسرة الأحزاب والمناهج المنحرفة في شتّى أصقاع الأرض، وبعدما تركت هذه الوافدات الكفرية وتلك الانحرافات البدعية أثرها الواضح في أبناء الأمة الإسلامية، نهضت دولة الخلافة -بتوفيق الله تعالى- بأعباء ردّهم إلى جادّة التوحيد الزاكية ورحبة الإسلام الواسعة تحت راية الخلافة الراشدة ودوحتها الوارفة بعدما اجتالتهم الشياطين عنها إلى وهدات الجاهلية وشعابها المهلكة.

وهي اليوم إذ تُقدم على هذه الخطوة من خلال منهجها الجديد والذي لم تدخر وسعاً في اتّباع خطى السلف الصالح في إعداده، حرصاً منها على أن يأتي موافقاً للكتاب والسنة مستمداً مادته منهما لا يحيد عنهما ولا يعدل بهما، في زمن كثُرَ فيه تحريف المنحرفين، وتزييف المبطلين، وجفاء المعطلين، وغلوا الغالين.

ولقد كانت كتابة هذه المناهج خطوة على الطريق ولبنة من لبنات بناء صرح الخلافة وهذا الذي كُتِب هو جهد المُقِل فإن أصبنا فمن الله وإن اخطأنا فمنا ومن الشيطان والله ورسوله منه بريء ونحن نقبل نصيحة وتسديد كل محب وكما قال الشاعِر:

وإن تجد عيباً فسُدَّ الخللا ... قد جلَّ من لا عيب فيه وعلا

(وآخر دعوانا أن الحمد لله ربِّ العالمين)



بسم الله الرحمَنَّ الرحيم

الحمد لله الذي مَنَّ علينا بنعمة الجهاد بعد نعمة الإسلام وجعلنا مَنَّ أمة خير الأنام محمد (ﷺ) أما بعد:-

في هذا الكتاب نقدّمبرنامجاً خاصاً للياقة البدنية بأشكالٍ متنوعة لتحقيق لياقة عالية والدخول ضمَنَّ قوله عليه السلام (الْمُؤمَنَّ الْقَوِيُّ، خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلٍّ خَيْرٌ)رواه مسلم.

وتحتوي هذه المادة على 17 خطّه تشمل كل خطة 3 حصص قد روعي فيها المرحلة العمرية والفروق الفردية للطالب ليتحصّل بعدها على لياقة بدنية عالية, وقد تمّ صياغة الخطة على أسس علمية وتربوية.

وتقسم الخطة إلى الإحماء التي تهيئ عضلات الجسد للتمّرين والجزء الرئيس الذي يتضمَنَّ لياقة عامة والتدريبات السويدية الخفيفة والخاتمّة.

ونسأل الله أن ينفع بهذا الكتاب أبناء المسلمين وأن تكون زاداً يُنار بها الطريق لكلّ مَنَّ أراد الاستزادة ورفع لياقته البدنية.



الإحماء

1- دوران الرقبة : يقوم الطالب بإدارة رقبته إلى اليمين و إلى اليسار و إلى فوق وتحت بأعداد معينة مثل عشر مرات أو خمس عشرة مرة أو عشرين مرة.

2- دوران كف اليد : إمساك رصغ اليد اليمَنَّى باليد اليسرى و دوران اليد اليمَنَّى إلىاليمين و اليسار لعدة مرات و تكون اليد اليمَنَّى مغلقة ثم تغيير اليد.

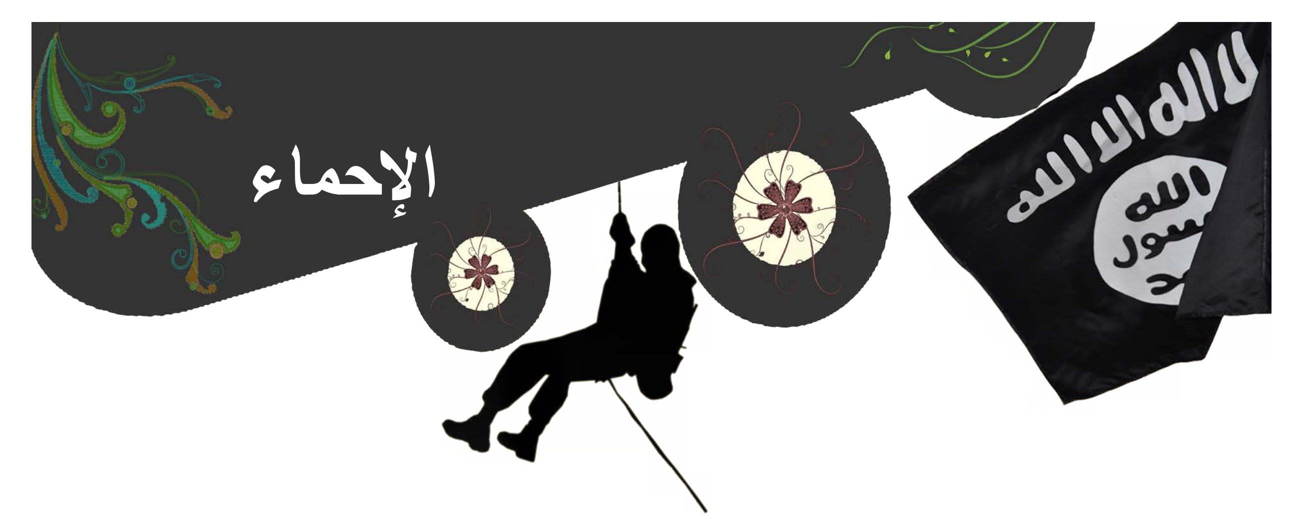
3- دوران الساعد : إمساك مرفق اليد اليمَنَّى باليد اليسرى و دوران اليد اليمَنَّى إلىاليمين و اليسار لعدة مرات و تكون اليد اليمَنَّى مغلقة ثم تغيير اليد.

4- دوران الذراع : إمساك الصدر الايمَنَّ باليد اليسرى و بدء دوران اليد اليمَنَّى كاملتاً إلىالخلف و إلىالأمام لعدة مرات ثم التغيير.

5- دوران الذراعين معاً إلىالأمام و إلىالخلف لعدة مرات

6- تمّرين الخصر : إمساك الخاصرتين باليدين و بدأ الدوران إلىاليمين لعدة مرات ثم إلىاليسار لعدة مرات مَنَّ الخصر.

7- دوران القدم : تركيز القدم اليمَنَّى على رؤس الأصابع و بدء لفها إلىاليمين لعدة مرات ثم إلىاليسار عدة مرات مع إبقاء الساق اليسرى مستقيمة و تكون اليدين على الخاصرة.



8- تمّرين مفاصل الساق : إمساك الركبتين باليدين مع إنحناء بسيط بالساقين ثم يبدء الدوران إلباليمين عدة مرات و إلباليسار عدة مرات.

9- القفز : اقفز ماداً ذراعيك إلى جانبيك اجمع ساقيك إلى بعضهما ، اقفز مباعداً بين ساقيك ورافعاً ذراعيك فوق رأسك في وقتٍ واحد ثم ارجع مباشرةً إلى وضع الوقوف ، كرر التمّرين لمدة دقيقة واحدة.

10- تمّرين شدّ الذراع والكتف :

التمّرين الأول : أمسك ذراعك اليسرى بيدك اليمَنَّى عند المرفق وشدّها نحو جسدك ، ثبّتها على هذا الحال لمدة 15 ثانية ثم بدّل إلى الذراع اليمَنَّى.

التمّرين الثاني : مد ذراعيك فوق رأسك أمسك ذراعك اليمَنَّى بيدك اليسرى عند المرفق ، اضغط ذراعيك باتجاه رأسك وانحنِ أثناء الضغط ، ثبّت نفسك لـ 15 ثانية ثم كرر التمّرين على الذراع الأخرى.



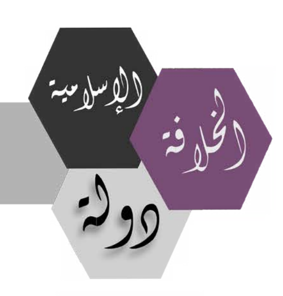
1- مد اليدين إلىالأعلى مع الوقوف على رؤوس الأصابع مع أخذ نفس عميق مَنَّ الأنق (الشهيق) و كتمّه قليلاً .

ثم إخراج النفس مَنَّ الفم ببطء مع نزول الجسم ببطء و راخاء اليدين لأسفل قريباً مَنَّ القدمين مع بقاء الساقين مستقيمتين تشبه حالة الركوع في الصلاة .

2- مد اليدين إلىالأمام مع انحناء الجسم كهيئة الركوع في الصلاة مع شدّ الجسم إلىالأمام و إلىالخلف مط الجسم إلىالأمام .

3- فتح الذراعين جانباَ مع أخذ نفس عميق مَنَّ الأنق و كتمّه قليلاً مَنَّ ثم إرخاء اليدين ببطء و إخراج النفس مَنَّ الفم ببطء .

4- إرخاء اليدين و القدمين بنفس الوقت بنفظهم .



الخطة الدرس رقم 1

الزمَنَّ : 45 دقيقة
عدد الحصص : 3
الأدوات :
ساحة مَنَّاسبة.
شواخص.

الأهداف :
أن يقوم الطالب بأداء وضع القرفصاء بالشكل الصحيح.

الجزء الإعدادي
10 دقائق

الإحماء

يقوم المعلم بإعطاء تمّارين الإحماء الموجودة في صفحة 6 للطلبة قبل البدء بإعطائهم الجزء الرئيسي مَنَّ الخطة لتجنب الإصابة .

الجزء الرئيس 30 دقيقة

- **يصطف الطلبة حسب الطول, ومَنَّ ثم يتمّ ترقيمهم ليحفظ كل طالب رقمه ومكانه ليثبت عليه.**
- **بعض التمّارين السويدية الخفيفة مثل :**
  وضع القرفصاء :
  قف مَنَّتصباً، وباعد بين ساقيك بما يعادل عرض كتفيك، ركّز ناظريك نحو الأعلى واخفض جسدك عبر ثني ساقيك بمقدار 90 درجة عند الركبتين ، رفع نفسك ببطء عند بلوغ التسعين درجة.
- **لعبة صغيرة :**
  يقوم المعلم تقسيم الطلبة إلى مجموعات، ويُجري مسابقة المشي السريع.

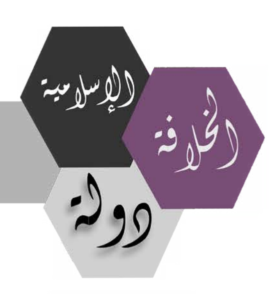
*** ملاحظة : اللعبة الصغيرة هي فكرة مساندة للمعلم، ويمكن للمعلم الإستزادة في إعطاء الطلبة ألعاب أخرى .**



الجزء الختامي 5 دقيقة

أن يؤدي الطالب تمّارين الإطالة صفحة 8 لتنظيم النفس و إرخاء العضلات.

الرجوع إلى الصف بانتظام.



الخطة الدرس رقم 2

الأهداف :
أن يقوم الطالب بأداء الإنتشار و الاجتمّاع ضمَنَّ الضوابط المحددة.

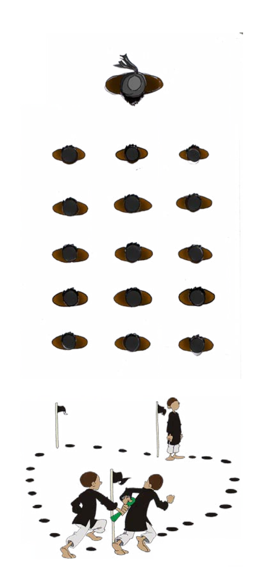
الزمَنَّ : 45 دقيقة
عدد الحصص : 3
الأدوات :
ساحة مَنَّاسبة.
شواخص.

الجزء الإعدادي
10 دقائق

الإحماء

يقوم المعلم بإعطاء تمّارين الإحماء الموجودة في صفحة 6 للطلبة قبل البدء بإعطائهم الجزء الرئيسي مَنَّ الخطة لتجنب الإصابة .

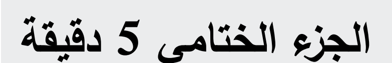
الجزء الرئيس 30 دقيقة



- الاصطفاف على شكل طابور و ترقيم الطلاب و إعطاء إيعاز بأن يقوم أصحاب الأرقام الزوجية بالتحرك خطوتين لليمين و تشكيل طابور ثانٍ
- المشي بانتظام بخطوةً واحدة مَنَّظمة ثم التوقف ثم المشي ثم التوقف ثم المشي حتى يتعلم الطالب الانضباط
- الانتشار بعد سماع الإيعاز بصوت عالٍ ثم الاجتمّاع بعد سماع الإيعاز بصوت عالٍ أيضاً، ويكون الاجتمّاع خلال فترة معينة.
- لعبة صغيرة :

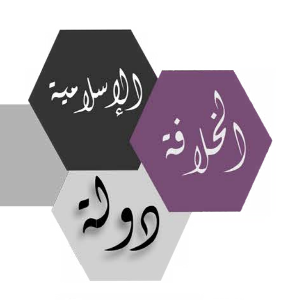
يتمّ تقسيم الطلاب إلى أربع مجموعات متجانسة ثم أداء مسابقة الجري على شكل تتابع بين المجموعات و تفوز المجموعة أولاً .

* ملاحظة : اللعبة الصغيرة هي فكرة مساندة للمعلم، ويمكن للمعلم الإستزادة في إعطاء الطلبة ألعاب أخرى .



أن يؤدي الطالب تمّارين الإطالة صفحة 8 لتنظيم النفس و إرخاء العضلات.

الرجوع إلى الصف بانتظام.



الخطة الدرس رقم 3

الزمَنَّ : 45 دقيقة
عدد الحصص : 3
الأدوات :
ساحة مَنَّاسبة.
شواخص.

الأهداف :
أن يؤدي الطالب الجزء الرئيس مَنَّ الدرس بالشكل المطلوب.

الجزء الإعدادي
10 دقائق

الإحماء

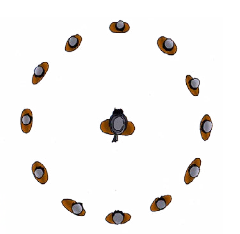
يقوم المعلم بإعطاء تمّارين الإحماء الموجودة في صفحة 6 للطلبة قبل البدء بإعطائهم الجزء الرئيسي مَنَّ الخطة لتجنب الإصابة .

الجزء الرئيس 30 دقيقة

- الهرولة الخفيفة لمدة 5 دقائق
- المشي السريع لمدة 5 دقائق
- الهرولة الخفيفة لمدة 5 دقائق
- المشي السريع لمدة 5 دقائق

- لعبة صغيرة :

يقسم المعلم الطلبة إلى أربعة مجموعات كل مجموعة تقف على هيئة دائرة و عند سماع كلمة "باقية" يجلسون و عند سماع كلمة "تتمّدد" يقف، وتفوز المجموعة التي تُبقي أكبر عدد مَنَّ أفرادها .

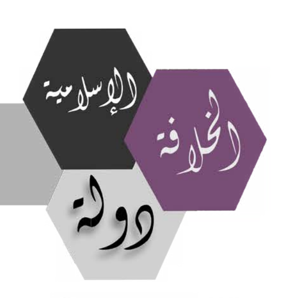


* ملاحظة : اللعبة الصغيرة هي فكرة مساندة للمعلم، ويمكن للمعلم الإستزادة في إعطاء الطلبة ألعاب أخرى .

الجزء الختامي 5 دقيقة

أن يؤدي الطالب تمّارين الإطالة صفحة 8 لتنظيم النفس و إرخاء العضلات.

الرجوع إلى الصف بانتظام.



الخطة الدرس رقم 4

الزمَنَّ : 45 دقيقة
عدد الحصص : 3
الأدوات :
ساحة مَنَّاسبة.

الأهداف :
أن يذكر الطالب
الهدف الرئيس مَنَّ
تمّارين الرياضة
السويدية.

الجزء الإعدادي
10 دقائق

الإحماء

يقوم المعلم بإعطاء تمّارين الإحماء الموجودة في صفحة 6 للطلبة قبل البدء بإعطائهم الجزء الرئيسي مَنَّ الخطة لتجنب الإصابة .

الجزء الرئيس 30 دقيقة

- الهرولة الخفيفة لمدة 5 دقائق
- المشي السريع لمدة 5 دقائق
- بعض التمّارين السويدية الخفيفة مثل :

القفز :

قف قريباً مَنَّ شيء يبلغ ارتفاعه قريباً مَنَّ نصف متر ، اقفز مَنَّ جهة إلى أخرى لعدد محدد مَنَّ المرات ، وحأول لمس الأرض مَنَّ جهة ومَنَّ ثم القفز فوراً بعد ملامستها إلى الجهة الثانية ، وحأول ألا تقوم بوثبة مزدوجة.

- لعبة صغيرة :

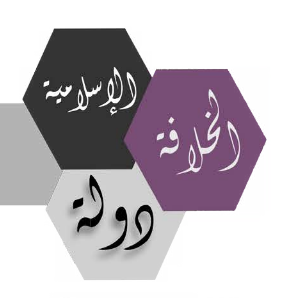
يقف الطلبة في خط مستقيم و وجوههم نحو المعلم ثم يقوم المعلم بذكر رقم فيقوم الطالب صاحب الرقم بالقفز عالياً، ويفوز الطالب الذي يبقى إلى ا لمرحلة الأخيرة .

* ملاحظة : اللعبة الصغيرة هي فكرة مساندة للمعلم، ويمكن للمعلم الإستزادة في إعطاء الطلبة ألعاب أخرى .

الجزء الختامي 5 دقيقة

أن يؤدي الطالب تمّارين الإطالة صفحة 8 لتنظيم النفس و إرخاء العضلات.

الرجوع إلى الصف بانتظام.



الخطة الدرس رقم 5

الزمَنَّ : 45 دقيقة
عدد الحصص : 3
الأدوات :
ساحة مَنَّاسبة.
إسفنجة.

الأهداف :
أن يذكر الطالب الهدف مَنَّ لعبة شدّ الحبل.

الجزء الإعدادي
10 دقائق

الإحماء

يقوم المعلم بإعطاء تمّارين الإحماء الموجودة في صفحة 6 للطلبة قبل البدء بإعطائهم الجزء الرئيسي مَنَّ الخطة لتجنب الإصابة .

الجزء الرئيس 30 دقيقة

- الوثب المتكرر في المكان مع حركة اليدين أماماً و عالياً و جانباً .
- الجري إلى للأمام و إلى الخلف عند إشارة المعلم.
- بعض التمّارين السويدية الخفيفة مثل :

تمّارين العُنُق :

امتد على ظهرك ، وارفع رأسك عن الأرض وحرّكهُ مَنَّ اليمين إلى اليسار ومَنَّ الأعلى إلى الأسفل.

- لعبة صغيرة :



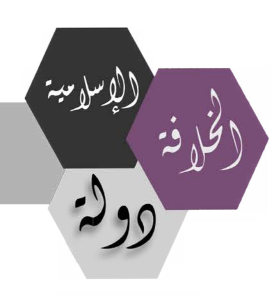
لعبة شدّ الحبل تكون المباراة بين فريقي الفردي و الزوجي في الطابور.

* ملاحظة : اللعبة الصغيرة هي فكرة مساندة للمعلم، ويمكن للمعلم الإستزادة في إعطاء الطلبة ألعاب أخرى .

الجزء الختامي 5 دقيقة

أن يؤدي الطالب تمّارين الإطالة صفحة 8 لتنظيم النفس و إرخاء العضلات.

الرجوع إلى الصف بانتظام.



الخطة الدرس رقم 6

الزمَنَّ : 45 دقيقة
عدد الحصص : 3
الأدوات :
ساحة مَنَّاسبة.
سلتين / مجموعة كرات

الجزء الإعدادي
10 دقائق

الأهداف :
أن يذكر الطالب
أهميت التمّارين
السويدية للجزء
السفلي مَنَّ الجسم.

الإحماء

يقوم المعلم بإعطاء تمّارين الإحماء الموجودة في صفحة 6 للطلبة قبل البدء بإعطائهم الجزء الرئيسي مَنَّ الخطة لتجنب الإصابة .

الجزء الرئيس 30 دقيقة

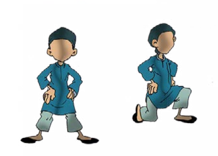




- الجري في المكان لمدة 15 ثاينة ثم القفز بفتح اليدين والقدمين لمدة 30 ثانية.
- بعض التمّارين السويدية الخفيفة مثل :

  الانحناء بالركبة :

  قف مَنَّتصباً ثم اخط خطوة عريضة إلى الأمام بإحدى ساقيك ، اخفض جسدك عبر ثني ركبتيك ولمس الأرض بإحداهما ، بدّل إلى الساق الثانية وكرر التمّرين.



- لعبة صغيرة :

  يقسم الطلبة إلى فريقين وتوضع سلتان إحداهما مليئة بالكرات والثانية فارغة على بعد 100 متر ويقوم الطلاب بنقل الكرات مَنَّ السلة الأولى إلى السلة الثانية، ويفوز الفريق الذي ينتهي أولاً.



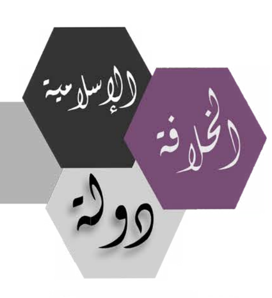


* ملاحظة : اللعبة الصغيرة هي فكرة مساندة للمعلم، ويمكن للمعلم الإستزادة في إعطاء الطلبة ألعاب أخرى .

الجزء الختامي 5 دقيقة

أن يؤدي الطالب تمّارين الإطالة صفحة 8 لتنظيم النفس و إرخاء العضلات.

الرجوع إلى الصف بانتظام.



الخطة الدرس رقم 7

الزمَنّ : 45 دقيقة
عدد الحصص : 3
الأدوات :
ساحة مَنّاسبة.
رايات الدّولة الإسلامية

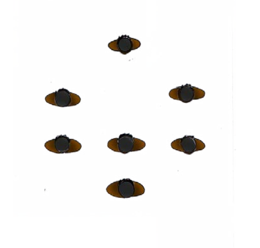
الأهداف :
أن يحفظ الطالب النشيد المذكور في الأسفل.

الجزء الإعدادي
10 دقائق

الإحماء

يقوم المعلم بإعطاء تمّارين الإحماء الموجودة في صفحة 6 للطلبة قبل البدء بإعطائهم الجزء الرئيسي مَنَّ الخطة لتجنب الإصابة .

الجزء الرئيس 30 دقيقة



- توزيع الأشبال على شكل مجموعات صغيرة مكونة مَنَّ 6 أشخاص وأن يقوموا باختيار أمير عليهم.
- بعض التمّارين السويدية الخفيفة مثل :

تمّرين شدّ الذراع والكتف :

التمّرين الأول : أمسك ذراعك اليسرى بيدك اليمَنَّى عند المرفق وشدّها نحو جسدك ، ثبّتها على هذا الحال لمدة 15 ثانية ثم بدّل إلى الذراع اليمَنَّى.

التمّرين الثاني : مد ذراعيك فوق رأسك أمسك ذراعك اليمَنَّى بيدك اليسرى عند المرفق ، اضغط ذراعيك باتجاه رأسك وانحنِ أثناء الضغط ، ثبّت نفسك لـ 15 ثانية ثم كرر التمّرين على الذراع الأخرى.

- لعبة صغيرة :

يتقدم أمير كل مجموعات ليمشوا مِشية مَنّتظمه و يرددو النشيد التالي :

* ملاحظة : اللعبة الصغيرة هي فكرة مساندة للمعلم، ويمكن للمعلم الإستزادة في إعطاء الطلبة ألعاب أخرى، وأناشيد جديدة.

قوموا جميعاً بايعوا البغدادي الفاطمي الهاشمي السادي قوموا جميعاً بايعواه فإنه مَنَّ خير حاضرة القرى والبادي.

الجزء الختامي 5 دقيقة

أن يؤدي الطالب تمّارين الإطالة صفحة 8 لتنظيم النفس و إرخاء العضلات.

الرجوع إلى الصف بانتظام.

دولة الخلافة الإسلامية

الخطة الدرس رقم 8

الزمَنَّ : 45 دقيقة
عدد الحصص : 3
الأدوات :
ساحة مَنَّاسبة.
إسفنجة / عوارض.

الأهداف :
ان يقوم الطالب بأداء حركة الدحرجة الأمامية بشكلٍ جيد.

الجزء الإعدادي
10 دقائق

الإحماء

يقوم المعلم بإعطاء تمّارين الإحماء الموجودة في صفحة 6 للطلبة قبل البدء بإعطائهم الجزء الرئيسي مَنَّ الخطة لتجنب الإصابة .

الجزء الرئيس 30 دقيقة



- يصطف الطلبة حسب الطول, ومَنَّ ثم يتمّ تعليمهم طريقة الدحرجة الأمامية على إسفنجة مرنة لينفّذوها.
- بعض التمّارين السويدية الخفيفة مثل :

دوائر الذراع :

الدوائر الجانبية : مد ذراعيك على الجانبين ، وحركهما في دوائر صغيرة إلى الأمام والخلف 15 مرة.

الدوائر الأمامية : مدّ ذراعيك إلى الأمام ، وحركهما في دوائر صغيرة نحو الداخل والخارج 15 مرة.



- لعبة صغيرة :

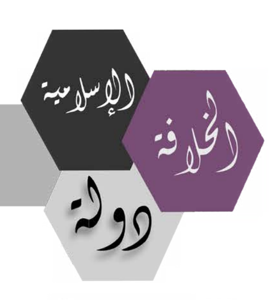
يقوم المعلم بعمل 3 مضامير ويتمّ تقسيم الطلبة إلى 3 مجموعات كل مجموعة تجري على المضمار الخاصّ بها عند انطلاق إشارة بداية السباق.

* ملاحظة : اللعبة الصغيرة هي فكرة مساندة للمعلم، ويمكن للمعلم الإستزادة في إعطاء الطلبة ألعاب أخرى .

الجزء الختامي 5 دقيقة

أن يؤدي الطالب تمّارين الإطالة صفحة 8 لتنظيم النفس و إرخاء العضلات.

الرجوع إلى الصف بانتظام.



الخطة الدرس رقم 9

الزمَنَّ : 45 دقيقة
عدد الحصص : 3
الأدوات :
ساحة مَنَّاسبة.
شواخص / حبال.

الأهداف :
ان يكون الطالب قادراً على أن يجري بين الشواخص بسرعة.

الجزء الإعدادي
10 دقائق

الإحماء

يقوم المعلم بإعطاء تمّارين الإحماء الموجودة في صفحة 6 للطلبة قبل البدء بإعطائهم الجزء الرئيسي مَنَّ الخطة لتجنب الإصابة .

الجزء الرئيس 30 دقيقة



- الجري بانطلاقات سريعة إلى الأمام ثم العودة إلى الخلف بوضع التقهقر.
- بعض التمّارين السويدية الخفيفة مثل :

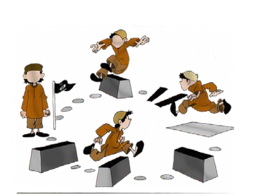
شدّ عضلات الصدر :

التمّرين الأول : مدّ ذراعيك على جانبي جسدك بارتفاع الكتفين تقريباً ، وأرجعهما ببطء إلى الخلف ، أبق الظهر مستقيماً والصدر مرتفعاً ، وحافظ على هذا الوضع لمدة 20 ثانية.

التمّرين الثاني : أمسك العمود بيدك اليمَنّى واجعل ذراعك بارتفاع الكتف تقريباً ، أدرِ جسدك بعيداً عن العمود نحو اليسار وحافظ على هذا الوضع لمدة 15 ثانية تقريباً ثم بدّل إلى الذراع الأخرى .

- لعبة صغيرة :

يتمّ توزيع الطلبة على مجموعات ليتسابقوا في الجري بين الشواخص المَنّتشرة بشكل عشوائي، وتكون هذه الشواخص متصلة بحبال

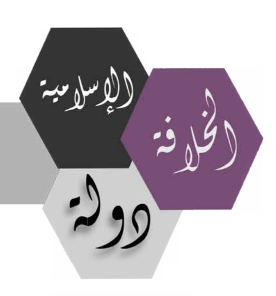


* ملاحظة : اللعبة الصغيرة هي فكرة مساندة للمعلم، ويمكن للمعلم الإستزادة في إعطاء الطلبة ألعاب أخرى .

الجزء الختامي 5 دقيقة

أن يؤدي الطالب تمّارين الإطالة صفحة 8 لتنظيم النفس و إرخاء العضلات.

الرجوع إلى الصف بانتظام.



الخطة الدرس رقم 10

الزمَنّ : 45 دقيقة
عدد الحصص : 3
الأدوات :
ساحة مَنّاسبة.
إسفنجة / حبال.

الأهداف :
ان يقوم الطالب بأداء التمّارين السويدية بالشكل الصحيح.

الجزء الإعدادي
10 دقائق

الإحماء

يقوم المعلم بإعطاء تمّارين الإحماء الموجودة في صفحة 6 للطلبة قبل البدء بإعطائهم الجزء الرئيسي مَنّ الخطة لتجنب الإصابة .

الجزء الرئيس 30 دقيقة



- الجري في المكان ثم القفز مع فتح اليدين والقدمين معاً ثم الجري في المكان مرة أخرى ، وبعد ذلك يقوم الطالب بمرجحة الذراعين أمام خلف بالتبادل.
- بعض التمّارين السويدية الخفيفة مثل :

شدّ أسفل الظهر :

تمّدد على ظهرك ، وقم بضم ركبتيك إلى صدرك وارفع رأسك باتجاه الركبتين وحافظ على وضعك هذا لمدة 15 ثانية.

- لعبة صغيرة :

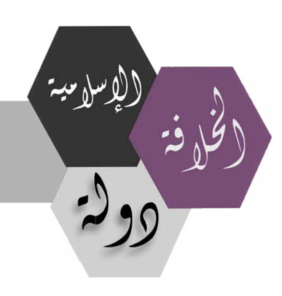
رسم حلبة كبيرة بواسطة حبال.
ينقسم الطلبة إلى مجموعتين مجموعة في داخل الحلبة ومجموعة خارجها
لينطلق طالب مَنّ المجموعة التي في الخارج يقفز على قدم واحدة نحو زملائه محأولاً إصابتهم بقدمه الأخرى ليخرج مَنّ يصيبه خارج اللعبة وهكذاحتى يخرج الجميع ليحل مكانهم المجموعة الثانية.

* ملاحظة : اللعبة الصغيرة هي فكرة مساندة للمعلم، ويمكن للمعلم الإستزادة في إعطاء الطلبة ألعاب أخرى .

الجزء الختامي 5 دقيقة

أن يؤدي الطالب تمّارين الإطالة صفحة 8 لتنظيم النفس و إرخاء العضلات.

الرجوع إلى الصف بانتظام.



الخطة الدرس رقم 11

الزمَنَّ : 45 دقيقة
عدد الحصص : 3
الأدوات :
ساحة مَنَّاسبة.
كرة صغيرة / 7حجارة.

الأهداف :
أن يذكر الطالب قواعد لعبة السبع حجارة.

الجزء الإعدادي
10 دقائق

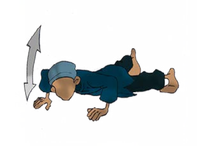
الإحماء

يقوم المعلم بإعطاء تمّارين الإحماء الموجودة في صفحة 6 للطلبة قبل البدء بإعطائهم الجزء الرئيسي مَنَّ الخطة لتجنب الإصابة .

الجزء الرئيس 30 دقيقة

- يوجه الطالب يديه حسب إيعاز المعلم (أماماً، عالياً، جانباً، أسفل) .
- بعض التمّارين السويدية الخفيفة مثل :

الضغط :



اتخذ وضعية تمّرين الضغط ، ولكن اثن وسطك وارفعه في الهواء بحيث يكون جسمك بهذا الشكل ⌒ ، أبقِ وسطَك مرتفعاً وأنزل صدرك إلى الأرض بين يديك ، ثم تقدم برأسك إلى الأمام وافرد ذراعيك رويداً رويداً وارفع صدرك ثم أعد الحركة ، ستكتشف أنك تقوم بحركة غطس.

- لعبة صغيرة :

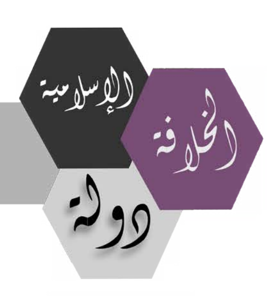
السبع حجارة (ينقسم الطلاب فريقين بعد وضع سبع حجارة فوق بعضها البعض فيقوم الفريق الأول برمي كرة صغيرة على هذه الحجارة بشكل متتالي يسقط هذه الحجارة فيقوم الفريق الثاني بتقاذف الكرة لاصطياد الفريق الثاني بحيث يقوم الفريق الثاني بإعادة الحجارة كما كانت ليفوز الفريق الذي ينتهي أولاً).

* ملاحظة : اللعبة الصغيرة هي فكرة مساندة للمعلم، ويمكن للمعلم الإستزادة في إعطاء الطلبة ألعاب أخرى .

الجزء الختامي 5 دقيقة

أن يؤدي الطالب تمّارين الإطالة صفحة 8 لتنظيم النفس و إرخاء العضلات.

الرجوع إلى الصف بانتظام.



الخطة الدرس رقم 12

الزمَنَّ : 45 دقيقة
عدد الحصص : 3
الأدوات :
ساحة مَنَّاسبة.
كرة صغيرة / حبل.

الأهداف :
أن يذكر الطلاب
الهدف المرجو مَنَّ
وثبة الضفدع.

الجزء الإعدادي
10 دقائق

الإحماء

يقوم المعلم بإعطاء تمّارين الإحماء الموجودة في صفحة 6 للطلبة قبل البدء بإعطائهم الجزء الرئيسي مَنَّ الخطة لتجنب الإصابة .

الجزء الرئيس 30 دقيقة

- المشي على خطوط و أقواس و أشكال هندسية مشكلة مَنَّ رسم على الأرض بواسطة طباشير .
- بعض التمّارين السويدية الخفيفة مثل :



وثبة الضفدع :

اتخذ وضعية القرفصاء ثم اقفز نحو الأمام لأبعد مسافة ممكنة ، كرر هذا التمّرين.

- لعبة صغيرة :

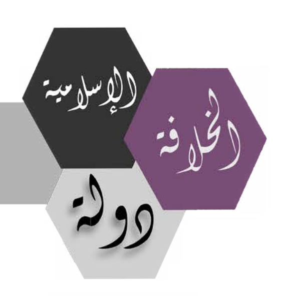
صيد الحمام (ينقسم الطلاب إلى فرقين، فريق يكون داخل دائرة كبيرة و الفريق الثاني يحيط بهذه الدائرة ويقوموان بقذف الكرة على زملائهم لاصطيادهم كما الحمام ليفوزوا باللعبة).

* ملاحظة : اللعبة الصغيرة هي فكرة مساندة للمعلم، ويمكن للمعلم الإستزادة في إعطاء الطلبة ألعاب أخرى .

الجزء الختامي 5 دقيقة

أن يؤدي الطالب تمّارين الإطالة صفحة 8 لتنظيم النفس و إرخاء العضلات.

الرجوع إلى الصف بانتظام.



الخطة الدرس رقم 13

الزمَنَّ : 45 دقيقة
عدد الحصص : 3
الأدوات :
ساحة مَنَّاسبة.
شواخص.

الأهداف :
أن يؤدي الطالب تمّارين المطأولة بالشكل الصحيح.

الجزء الإعدادي
10 دقائق

الإحماء

يقوم المعلم بإعطاء تمّارين الإحماء الموجودة في صفحة 6 للطلبة قبل البدء بإعطائهم الجزء الرئيسي مَنَّ الخطة لتجنب الإصابة .

الجزء الرئيس 30 دقيقة



- الجري مع تغيير السرعة والإتجهات حسب إيعاز المعلم.
- بعض التمّارين السويدية الخفيفة مثل :

تمّرين الجلوس :

تمّدد على ظهرك وضم ذراعيك إلى صدرك مع ثني الركبتين بشكل طفيف، ارفع الجزء الأعلى مَنَّ جسدك عن الأرض بتقليص عضلات البطن، المسْ فخذيك بمرفقيك وأعد التمّرين ، وتأكد مَنَّ أن كتفيك يلامسان الأرض في كل مرة.



- لعبة صغيرة :

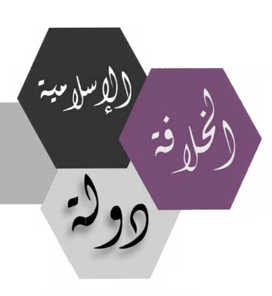
إجراء سباق بأسلوب الجري الحر بين الطلبة.

* ملاحظة : اللعبة الصغيرة هي فكرة مساندة للمعلم، ويمكن للمعلم الإستزادة في إعطاء الطلبة ألعاب أخرى .

الجزء الختامي 5 دقيقة

أن يؤدي الطالب تمّارين الإطالة صفحة 8 لتنظيم النفس و إرخاء العضلات.

الرجوع إلى الصف بانتظام.



الخطة الدرس رقم 14

الزمَنَّ : 45 دقيقة
عدد الحصص : 3
الأدوات :
ساحة مَنَّاسبة.
شواخص / حبال.

الأهداف :
أن يؤدي الطلاب
التمّرين السويدي
أكثر مَنَّ مرة.

الجزء الإعدادي
10 دقائق

الإحماء

يقوم المعلم بإعطاء تمّارين الإحماء الموجودة في صفحة 6 للطلبة قبل البدء بإعطائهم الجزء الرئيسي مَنَّ الخطة لتجنب الإصابة .

الجزء الرئيس 30 دقيقة



- الجري لمدة 4 دقائق.
- بعض التمّارين السويدية الخفيفة مثل :

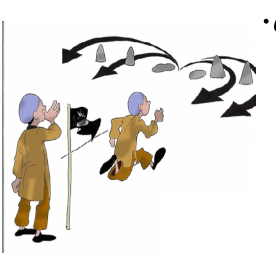
رفع بطة الساق والعقبين :

قف على قدم واحدة وارفع جسدك على رؤوس أصابعك عبر ثني مفصل الكاحل وعضلة بطة الساق ، وبدّل إلى الساق الثانية.

- لعبة صغيرة :

يقوم المعلم بعمل 3 مضامير ويتمّ تقسيم الطلبة إلى 3 مجموعات كل مجموعة تجري على المضمار الخاصّ بها عند انطلاق إشارة بداية السباق.

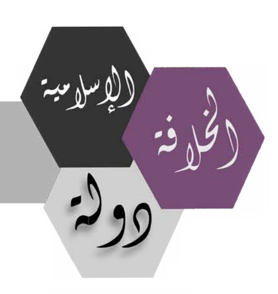
* ملاحظة : اللعبة الصغيرة هي فكرة مساندة للمعلم، ويمكن للمعلم الإستزادة في إعطاء الطلبة ألعاب أخرى .



الجزء الختامي 5 دقيقة

أن يؤدي الطالب تمّارين الإطالة صفحة 8 لتنظيم النفس و إرخاء العضلات.

الرجوع إلى الصف بانتظام.



الخطة الدرس رقم 15

الزمَنَّ : 45 دقيقة
عدد الحصص : 3
الأدوات :
ساحة مَنَّاسبة.
طباشير.

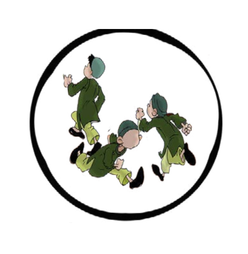
الأهداف :
أن يؤدي التمّرين السويدي الذي أخذه في هذه الخطة.

الجزء الإعدادي
10 دقائق

الإحماء

يقوم المعلم بإعطاء تمّارين الإحماء الموجودة في صفحة 6 للطلبة قبل البدء بإعطائهم الجزء الرئيسي مَنَّ الخطة لتجنب الإصابة .

الجزء الرئيس 30 دقيقة



- العدو السريع ضمَنَّ حلقة دائرية مغلقة بدون تصادم بين الطلبة .
- بعض التمّارين السويدية الخفيفة مثل :

  وضع الحبو :

  اتخذ وضعية الحبو ، ارفع ساقك مَنَّ مفصل الورك إلى الجانب لعدد محدد مَنَّ المرات ، بإمكانك إرخاء مرفقيك لإراحة أسفل ظهرك ، بدّل إلى الساق الثانية وكرر التمّرين.
- لعبة صغيرة :

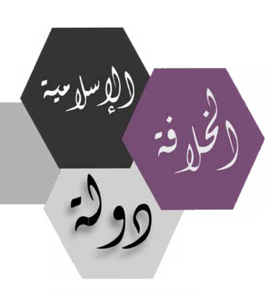
  يقف جميع الطلبة على صف واحد وعند إشارة المعلم يقوم جميع الطلبة بسباق "وثبة الضفدع" متجهين إلى خط النهاية.

* ملاحظة : اللعبة الصغيرة هي فكرة مساندة للمعلم، ويمكن للمعلم الإستزادة في إعطاء الطلبة ألعاب أخرى .

الجزء الختامي 5 دقيقة

أن يؤدي الطالب تمّارين الإطالة صفحة 8 لتنظيم النفس و إرخاء العضلات.

الرجوع إلى الصف بانتظام.



الخطة الدرس رقم 16

الزمَنَّ : 45 دقيقة
عدد الحصص : 3
الأدوات :
ساحة مَنَّاسبة.
حبال / طباشير.

الأهداف :
أن ينفّذ الطالب
تمّرين القفز بالشكل
الصحيح.

الجزء الإعدادي
10 دقائق

الإحماء

يقوم المعلم بإعطاء تمّارين الإحماء الموجودة في صفحة 6 للطلبة قبل البدء بإعطائهم الجزء الرئيسي مَنَّ الخطة لتجنب الإصابة .

الجزء الرئيس 30 دقيقة



- يقوم الطالب بفتح ذراعيه جانباً مع أخذ نفس عميق مَنَّ الأنق وكتمّه قليلاً ومَنَّ ثم إرخاء اليدين ببطء و إخراج النفس مَنَّ الفم ببطء يكررها الطالب أكثر مَنَّ مرة.
- بعض التمّارين السويدية الخفيفة مثل :

القفز :

قف ماداً ذراعيك إلى جانبيك اجمع ساقيك إلى بعضهما ، اقفز مباعداً بين ساقيك ورافعاً ذراعيك فوق رأسك في وقتٍ واحد ثم ارجع مباشرةً إلى وضع الوقوف ، كرر التمّرين لمدة دقيقة واحدة.



- لعبة صغيرة :

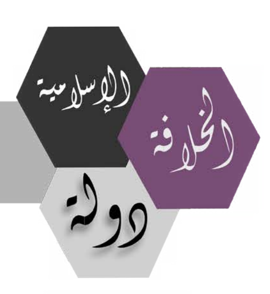
لعبة العقرب وهي بأن تقوم مجموعة مَنَّ الطلبة بالدخول إلى دائرة كبيرة ويقوم طالب آخر بصطيادهم بحيث يحبو على يديه ورجليه (صدره إلى الأعلى وظهره إلى الأسفل).

* ملاحظة : اللعبة الصغيرة هي فكرة مساندة للمعلم، ويمكن للمعلم الإستزادة في إعطاء الطلبة ألعاب أخرى .

الجزء الختامي 5 دقيقة

أن يؤدي الطالب تمّارين الإطالة صفحة 8 لتنظيم النفس و إرخاء العضلات.

الرجوع إلى الصف بانتظام.



الخطة الدرس رقم 17

الزمَنَّ : 45 دقيقة
عدد الحصص : 3
الأدوات :
ساحة مَنَّاسبة.
بالونات / خيوط.

الأهداف :
أن يذكر الطالب
الجزء المستهدف مَنَّ
التمّرين السويدي.

الجزء الإعدادي
10 دقائق

الإحماء

يقوم المعلم بإعطاء تمّارين الإحماء الموجودة في صفحة 6 للطلبة قبل البدء بإعطائهم الجزء الرئيسي مَنَّ الخطة لتجنب الإصابة .

الجزء الرئيس 30 دقيقة

- يجعل الطالب ذراعية أماماً ويقوم برسم دوائر صغيرة في الهواء ثم أكبر و أكبر لبضع دقائق.
- بعض التمّارين السويدية الخفيفة مثل :

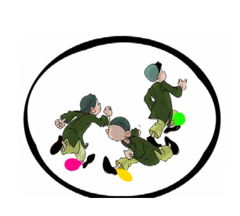
شدّ أوتار المأبض :

اجلس على الأرض ومدّ ساقيك أمامك ، اثن ركبتك اليمَنَّى وضم أخمص قدمك اليمَنَّى على الجهة الداخلية لركبتك اليسرى ، أمسك قدمك اليمَنَّى وشدّها لمدة 15 ثانية ، بدّل إلى الساق الأخرى وأعد التمّرين.



- لعبة صغيرة :

مسابقة المحافظة على "بالون القدم" وهي بأن يربط كل طالب بالوناً مَنَّفوخاً في قدمه ويحاول الجميع الدوس على بالون زميله ليفرقعه وبذلك يستحق مَنَّ تفرقع بالونه الخروج مَنَّ المسابقة.



* ملاحظة : اللعبة الصغيرة هي فكرة مساندة للمعلم، ويمكن للمعلم الإستزادة في إعطاء الطلبة ألعاب أخرى .

الجزء الختامي 5 دقيقة

أن يؤدي الطالب تمّارين الإطالة صفحة 8 لتنظيم النفس و إرخاء العضلات.

الرجوع إلى الصف بانتظام.


تم بحمد الله